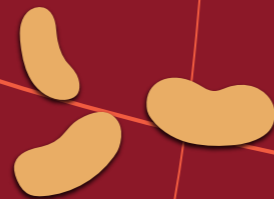




Départ Santé  Healthy Start



Les repas scolaires simplifiés



Réseau Santé
en français
de la Saskatchewan 



Départ Santé

Départ Santé est un programme complet qui a pour but d'encourager la saine alimentation et la pratique de l'activité physique dans les environnements d'apprentissage de la petite enfance. Le programme soutient le développement professionnel et offre des ressources aux intervenants en petite enfance et aux parents.

Ce programme bilingue a été développé en Saskatchewan par un groupe de partenaires menés par le Réseau Santé en français de la Saskatchewan, avec des chercheurs de l'Université de la Saskatchewan, de l'Université de Sherbrooke et de l'Université de Moncton.

Pour plus d'informations et de ressources pour les parents, veuillez visiter notre site web à l'adresse :

departsante.ca

Départ Santé est présenté par le Réseau Santé en français de la Saskatchewan et financé par le ministère de l'Éducation de la Saskatchewan.

Texte et coordination par Allysha Larsen, 2023.
Design éditorial par Sophie Ouch, 2023.



À propos

Le but de ce livret est de partager des informations simples et accessibles sur la nutrition ainsi que des idées pour des dîners scolaires sains avec des familles francophones et bilingues.

Les informations nutritionnelles présentées ici proviennent de deux sources principales, du *Guide alimentaire canadien* et de *Manger Santé*, une des ressources principales utilisées dans le programme Départ Santé. Ce livret est destiné à un public général et aux nouvelles familles canadiennes qui doivent s'adapter à l'environnement alimentaire nord-américain.

Veillez noter

Toutes les suggestions nutritionnelles contenues dans ce livret excluent les arachides et les noix. La plupart des écoles canadienne ont une politique sans noix, car l'allergie alimentaire aux arachides et aux noix est devenue courante chez les enfants.



Table des matières

04

Les bases d'une
alimentation saine

06

Repas
scolaires

08

Choisir de meilleures
collations scolaires

11

La sécurité
alimentaire

12

Comment lire les
étiquettes alimentaires

13

Aider les enfants
à bien manger

16

Idées de
collations simples

19

Échantillons
de dîners

Les bases d'une alimentation saine

Une alimentation saine ne doit pas être compliquée. Le Guide alimentaire canadien offre ces conseils de base :

- Mangez des légumes et des fruits en abondance.
- Consommez des aliments protéinés.
- Choisissez des aliments à grains entiers.
- Faites de l'eau votre boisson de choix.
- Limitez les aliments hautement transformés¹.

La moitié de l'assiette du guide alimentaire canadien contient des légumes et des fruits. Cela nous dit que les légumes et les fruits devraient constituer une grande partie de ce que nous mangeons, mais la plupart des enfants canadiens n'en mangent pas assez².



Essayez ces conseils pour offrir plus de légumes et de fruits aux enfants :

- Offrez des légumes crus pour tremper dans la vinaigrette ou le houmous, comme le brocoli, les bâtons de céleri, les mini carottes, le concombre tranché, les tranches de poivron rouge ou jaune.
- Râpez les carottes, les betteraves ou les courgettes et ajoutez-les aux salades, à la sauce pour les pâtes, aux wraps, aux muffins ou aux sandwichs.
- Ajoutez les pois verts congelés, le maïs surgelé ou les mini carottes en tranches aux soupes de nouilles au poulet.
- Offrez des fruits comme collation ou dessert (tranches de pomme, cubes de melon, raisins, tranches d'orange).
- Ajoutez des baies ou des fruits coupés aux bols de céréales ou aux yaourts.
- Utilisez des baies congelées, des bananes mûres ou des pêches en conserve dans des smoothies³.
- Utilisez des légumes pré-emballés qui peuvent être rapidement utilisés dans une salade, un sauté, une soupe ou un ragoût⁴.



Pour réduire les coûts, choisissez des légumes et des fruits de saison ou à prix soldés, ou achetez des légumes et fruits congelés ou en conserve. Choisissez des fruits en conserve dans de l'eau ou du jus (pas du sirop) et des légumes en conserve avec peu ou pas de sel (sodium) ajouté⁵.



Repas scolaires

Au cours de l'année scolaire, les parents prépareront plus de 150 sacs à lunch ! Les dîners pris à l'école sont une source importante de nutrition pour les enfants.

L'alimentation à l'école :

- satisfait la faim,
- fournit de l'énergie pour apprendre et jouer,
- fournit des nutriments dont les enfants ont besoin pour grandir et être en bonne santé,
- est une source de plaisir.

Un sac à lunch scolaire contient une collation du matin, un dîner et une collation de l'après-midi.

Collations

Pour une collation énergisante et satisfaisante, proposez des aliments de deux groupes alimentaires⁶ :



Dîner

Pour un repas nourrissant, essayez d'offrir deux-trois groupes alimentaires pour le dîner⁷.



Quelques exemples

Un sandwich à grains entiers avec de la laitue et de la viande froide, du pain plat et du falafel avec du concombre, du riz avec du curry aux légumes et des pois chiches, une salade de pâtes, de la frittata, de la soupe dans un thermos ou des restes.

Votre enfant peut aussi aimer manger un fruit, une portion de yaourt ou un biscuit avec son dîner.

Choisir de meilleures collations pour l'école

Éviter les collations hautement transformées

Le Guide alimentaire canadien nous conseille d'éviter les aliments hautement transformés comme les boissons sucrées, les aliments de restauration rapide, le chocolat et les bonbons. Il conseille également aux parents de rester vigilant face au marketing alimentaire qui risque d'influencer vos choix⁸.

Les enfants sont fortement ciblés par le marketing alimentaire. Un exemple est la stratégie d'utiliser des personnages de dessins animés populaires sur des produits alimentaires pour attirer les enfants⁹. De nombreux aliments commercialisés auprès des enfants sont hautement transformés et apporteront un excès de sodium, de sucres ou de graisses saturées¹⁰.

Les aliments hautement transformés sont souvent présentés comme des collations pratiques pour les boîtes à lunch, comme les gelées aux *vrais* fruits et les petits sacs de chips. Ces collations doivent être considérées comme des friandises à savourer de temps en temps plutôt que comme des aliments à ajouter quotidiennement au dîner d'un enfant.



Suggestions de collations nutritives peu transformées

- Mini carottes
- Tranches de concombre, branches de céleri, poivrons tranchés
- Fruits (pommes, oranges, poires, bananes, etc.)
- Fruits en conserve dans du jus ou de l'eau (pas de sirop)
- Compotes de pommes (non sucrées)
- Cubes de fromage
- Œufs durs
- Craquelins aux grains entiers

De plus, il existe des alternatives plus saines aux aliments hautement transformés et commercialisés. Lorsque vous faites vos courses, recherchez des collations comme des biscuits, des craquelins et des barres tendres qui contiennent moins de sel, de sucre et de graisses saturées.



Des collations à limiter

Biscuit fourré

Faible en fibres
Plus riche en sucre
Plus riche en graisses saturées

Barre tendre enrobée de chocolat

Plus riche en sucre
Une barre chocolatée déguisée

Craquelins au goût de fromage

Plus riche en sodium
Moins de fibres

Coupelle de pudding

Plus riche en sucre

Mini sachet de chips

Plus riche en sodium
Plus riche en graisses saturées

Gelées aux fruits

Plus riche en sucre
Pas de fibres, ni de protéines
Des bonbons déguisés en collation aux fruits

Des alternatives plus saines

Biscuit à l'avoine acheté en magasin

Plus de fibres
Moins de sucre
Choisissez une marque à haute teneur en fibres comme les biscuits *Simple Pleasures* de *Dare* ou *Lifestyle* de *Peek Freans*.

Barre tendre non enrobée (sans noix)

Moins de sucre
Les marques de grains entiers contiennent plus de fibres.
Certaines marques à faible teneur en sucre incluent *MadeGood* ou *Quaker Chewy Chocolate Chip* (non trempées).

Craquelins aux grains entiers

Plus de fibres
Il existe de nombreuses options de grains entiers, recherchez le symbole ou les mots *grains entiers*.
Recherchez des options à faible teneur en sodium

Portion de yaourt

Plus de protéines
Moins de sucre
Recherchez des variétés à faible teneur en sucre

Pop-corn ou des pois chiches croquants

Plus de fibres
Moins de graisses saturées

Fruits ou fruits secs

Contient des fibres
Contient des vitamines et des nutriments



Symbole de grains entiers

La sécurité alimentaire

Utiliser les restes pour le dîner peut être facile et nutritif. Les services de santé de l'Alberta offrent les conseils suivants pour éviter les maladies d'origine alimentaire dans les repas scolaires :

Gardez les aliments chauds au chaud

Lorsque vous utilisez les restes pour les repas scolaires, réfrigérez-les juste après le repas initial. Si le dîner doit être servi chaud, réchauffez les aliments à au moins 74°C (165°F) avant de les mettre dans un contenant isotherme. Si vous utilisez un thermos, préchauffez le thermos avec de l'eau bouillante pendant quelques minutes, égouttez l'eau, puis ajoutez les aliments chauds du dîner dans le thermos¹¹.



Gardez les aliments froids au frais

- Emballez les dîners dans des contenants isothermes et ajoutez des sacs de glace.
- Mettez les articles pour le dîner dans un sac à lunch isotherme et réfrigérez le sac entier toute la nuit au réfrigérateur.
- Rappelez à votre enfant de conserver son dîner froid dans un endroit frais (pas au soleil ni près d'un radiateur¹²).

Comment lire les étiquettes des aliments

Les aliments emballés portent des étiquettes qui listent les ingrédients et montrent un tableau de la valeur nutritive. Utiliser les étiquettes alimentaires peut vous aider à comparer et à choisir des produits afin de faire des choix plus sains.

Le tableau de la valeur nutritive donne des renseignements sur la portion de référence, le nombre de calories et le pourcentage de la valeur quotidienne (% VQ) de certains éléments nutritifs. Le % VQ est une référence rapide qui vous permet de savoir si un produit alimentaire contient peu ou beaucoup d'un certain nutriment :

- 5 % VQ ou moins, c'est **peu**.
- 15 % VQ ou plus, c'est **beaucoup**¹³.

Il peut vous aider à identifier les nutriments que vous souhaiteriez limiter, tels que le sodium, les sucres et les gras saturés¹⁴.

Le tableau de la valeur nutritive peut vous aider à identifier les nutriments que vous pourriez vouloir consommer en plus grande quantité, comme le fer, les fibres, le calcium, le potassium¹⁵.

Valeur nutritive Nutrition Facts	
pour 1 tasse (250 mL) Per 1 cup (250 mL)	
Calories 110	% valeur quotidienne* % Daily Value*
Lipides / Fat 0 g	0 %
saturés / Saturated 0 g	0 %
+ trans / Trans 0 g	
Glucides / Carbohydate 26 g	
Fibres / Fibre 0 g	0 %
Sucres / Sugars 22 g	22 %
Protéines / Protein 2 g	
Cholestérol / Cholesterol 0 mg	
Sodium 0 mg	0 %
Potassium 450 mg	10 %
Calcium 30 mg	2 %
Fer / Iron 0 mg	0 %
*5% ou moins c'est peu , 15% ou plus c'est beaucoup *5% or less is a little , 15% or more is a lot	

Par exemple, l'étiquette d'indications nutritionnelles ci-dessus montre un produit alimentaire pour lequel une portion de 1 tasse contient 22 % VQ de sucre. Puisque 15 % VQ ou plus, c'est beaucoup, ce produit contient beaucoup de sucre.

Aider les enfants à bien manger

Nourrir les enfants peut être stressant lorsqu'il y a des pressions et des luttes de pouvoir. Une approche positive de l'alimentation peut aider les enfants à apprendre à manger une variété d'aliments nutritifs au fil du temps¹⁶. Les conseils nutritionnels ci-dessous proviennent de *Manger Santé*.

Les enfants difficiles ou fines bouches

Il est tout à fait normal qu'un jeune enfant mange bien pendant une journée et très peu la journée suivante. La plupart des enfants vivent des périodes où ils se montrent difficiles ou font la fine bouche. D'autres refusent tout simplement de goûter à de nouveaux aliments¹⁷.

Raisons pour lesquelles les enfants n'auront peut-être pas envie de manger :

- Ils sont fatigués.
- Ils sont distraits.
- Ils n'ont pas faim.
- Ils ne sont pas familiers avec le nouvel aliment.
- Ils ne peuvent pas avoir leur aliment favori.
- Ils sont dans une période de croissance plus lente¹⁸.

Lorsque vous faites face à des difficultés alimentaires, suivez l'approche « **Vous présentez, aux enfants de décider** ».

- Maximisez chaque bouchée en présentant des aliments sains, savoureux et appétissants. Laissez les enfants décider des aliments qu'ils aiment et en quelle quantité.
- Évitez de faire pression sur les enfants pour qu'ils *finissent leur assiette* ou qu'ils mangent toute la nourriture que vous préparez pour leur repas scolaire.
- Évitez d'insister ou de *conclure des marchés* en disant, par exemple, « Encore une autre bouchée. » ou « Si tu manges tes légumes, tu auras un dessert. ». Basez-vous sur le comportement des enfants pour juger s'ils ont faim ou s'ils sont rassasiés¹⁹.

Au fil du temps, un enfant apprendra à manger une plus grande variété d'aliments s'il a la possibilité d'essayer de nouveaux aliments sans pression. Finalement, ils apprendront à manger la même nourriture que celle de leur famille²⁰.

Présenter de nouveaux aliments

Adoptez une attitude positive

Les enfants apprennent à accepter des aliments lorsqu'on les leur présente sans exercer de pression.

Présentez un nouvel aliment de manière optimiste et attendez-vous à ce que l'enfant aime le nouvel aliment²¹.

Être un modèle

Asseyez-vous et mangez avec votre enfant et montrez-lui à quel point vous appréciez le nouvel aliment.

Servez un nouvel aliment avec un aliment familier que votre enfant apprécie.

Donnez des noms amusants aux aliments comme par exemple les lunes de pommes ou les arbres *de brocolis*²².



Persévérer

Si votre enfant refuse un aliment, n'en faites pas un drame. Servez simplement le même aliment un autre jour.

Il faut parfois de quinze à vingt tentatives avant qu'un enfant accepte de goûter à un nouvel aliment !

Si un aliment demeure impopulaire après plusieurs tentatives, changez sa préparation. Par exemple, les légumes peuvent être cuits à la vapeur ou au four, ou encore, râpés²³.



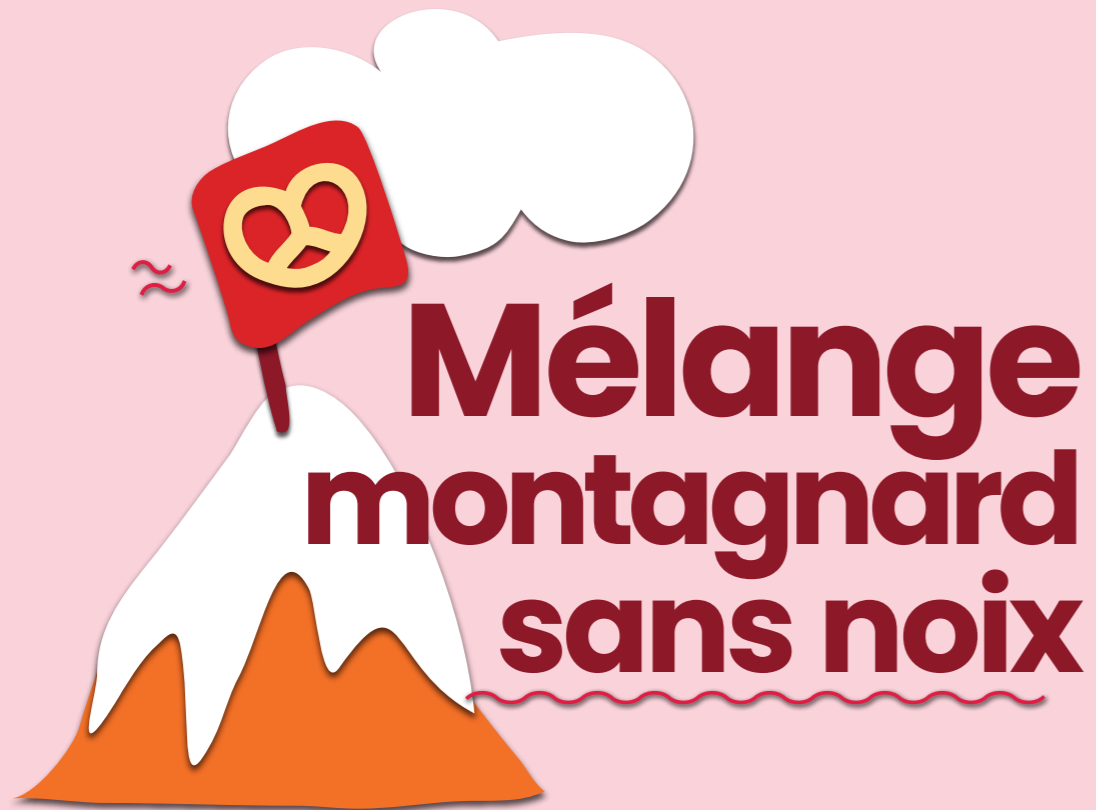
Plus de conseils pour aider les enfants à bien manger

- Servez des repas et des collations à heures fixes.
- Offrez-lui de l'eau pour étancher sa soif entre les repas.
- Au lieu de récompenser avec des aliments, faites des câlins, donnez de l'attention, ou remettez une petite récompense.
- Servez un repas familial pour tout le monde, mais avec au moins un aliment que votre enfant aime (même s'il ne s'agit que de pain, de riz ou de pâtes).
- Présentez de nouveaux aliments souvent. Même si votre enfant veut le même sandwich pour le dîner, changez les légumes, les fruits ou la soupe qui l'accompagnent.
- Lorsque cela est possible, laissez votre enfant vous aider à préparer les repas et les collations pour mieux comprendre ce qu'il mange²⁴.



Idées de collations simples

Voici quelques idées de collations faciles qui peuvent être préparées en grandes quantités et utilisées tout au long de la semaine scolaire. →



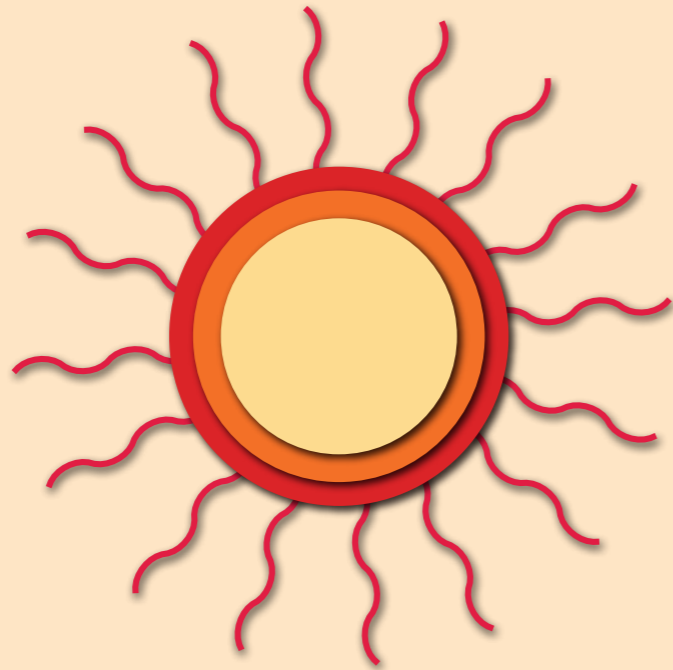
Le mélange montagnard sans noix est une bonne alternative aux barres granola, qui contiennent généralement beaucoup de sucre. Il s'agit d'une recette flexible que vous pouvez préparer en utilisant les ingrédients que vous avez dans votre placard. Les enfants peuvent aider à mesurer les ingrédients et à les mélanger dans un grand bol.

Ingrédients

- 2 tasses de céréales en forme d'anneau
- 2 tasses de céréales de blé en forme de carré
- 2 tasses de céréales de riz en forme de carré, ou toute autre céréale à grains entiers à faible teneur en sucre.
- 1 tasse de raisins secs
- ½ tasse de canneberges ou d'abricots séchés
- ½ tasse de graines de citrouille ou graines de tournesol (facultatif)
- ½ tasse de pépites de chocolat (facultatif)
- ½ tasse de pretzels (facultatif)

Préparation

- 1** Mélanger les ingrédients dans un grand bol.
- 2** Conserver le mélange montagnard dans un grand contenant hermétique et préparer pour l'école les portions de collations dans des petits sacs ou récipients réutilisables.



Pois chiches grillés

Ingrédients

- 2 boîtes de pois chiches, rincés et égouttés
- 3 c. à soupe (45 ml) d'huile de canola
- 3-4 c. à thé d'épices au choix (cajun, curry, poudre d'ail, etc.)
- ½ c. à thé de sel

Astuce

Certains fours peuvent chauffer plus que d'autres ; ajuster la chaleur et le temps de cuisson au besoin.

Préparation

- 1 Préchauffer le four à 200°C (400°F).
- 2 Sécher les pois chiches égouttés avec une serviette en papier ou un torchon propre.
- 3 Mélanger tous les ingrédients dans un grand bol et mélanger jusqu'à ce que les pois chiches soient bien enrobés. Étaler sur une plaque à biscuits tapissée de papier sulfurisé, ou graissée.
- 4 Cuire au four pendant 30 minutes. Remuer.
- 5 Cuire encore 20 minutes en remuant toutes les 5 minutes.
- 6 Laisser refroidir complètement avant de conserver dans un contenant hermétique²⁵.



Échantillons de dîners

Les recettes suivantes proposent des idées de dîners pour enfants qui intègrent une variété d'aliments. Adaptez les recettes en fonction de votre enfant ou utilisez-les comme source d'inspiration pour créer vos propres versions. →



Salade de pâtes

Ingrédients

- 1/3 tasse de pâtes (nœuds papillons, fusillis, coquillettes, etc.)
- 3 c. à soupe de petits pois surgelés
- 3 c. à soupe de maïs surgelé
- 1 c. à soupe de yaourt nature
- 1 c. à soupe de vinaigrette
- 1 c. à soupe de mayonnaise (facultatif)
- 2 c. à soupe de tomate hachée (facultative)

Ce qui suit correspond à une portion de repas. Ajustez les ingrédients pour en faire une plus grande quantité.

Préparation

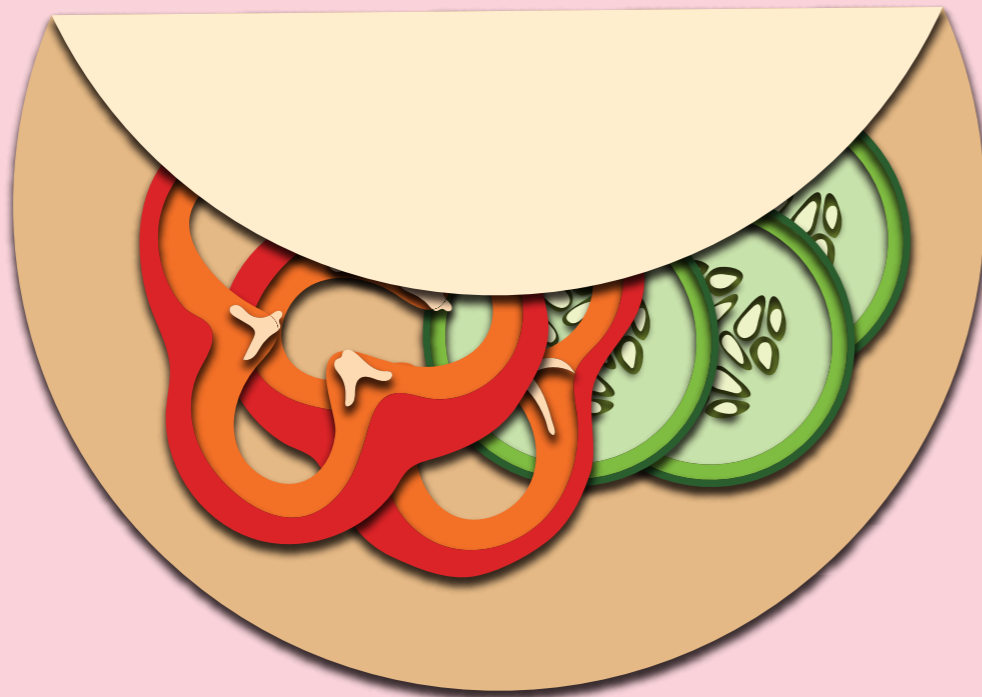
- 1** Cuire les pâtes selon les instructions ; ajouter les petits pois et le maïs surgelés pendant la dernière minute de cuisson. Égoutter et rincer.
- 2** Mélanger la vinaigrette, le yaourt nature et la mayonnaise.
- 3** Remuer la sauce dans les pâtes et ajouter les tomates, si désiré.
- 4** Placer dans un récipient en plastique. Refroidir pendant la nuit ou ajouter un sac de glace pour garder la salade froide²⁶.

Astuce

Utiliser des pâtes au blé entier ou des pâtes avec des fibres ajoutées (des marques comme Catelli Smart Pasta ou PC Blue Menu pâtes + fibres).

Wrap à sandwich

Vous pouvez réaliser différents wraps en utilisant la formule :
Grains + protéines + légumes.



Ingrédients

- 1 tortilla au blé entier
- Mayonnaise
- Moutarde
- 2 tranches de viande froide
- Fromage râpé
- Laitue
- Concombre
- Poivron rouge

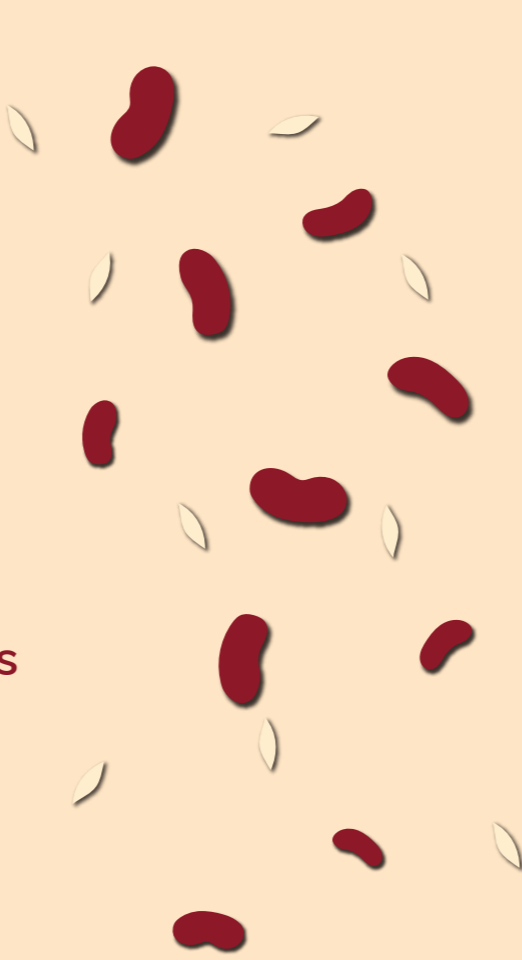
Préparation

- 1** Prendre 1 petite tortilla au blé entier.
- 2** Tartiner de mayonnaise et de moutarde, si désiré.
- 3** Ajouter 2 tranches de viande froide (dinde, poulet ou jambon) ou 2 cuillères à soupe de houmous.
- 4** Parsemer de fromage râpé.
- 5** Ajouter de la laitue ou d'autres légumes tranchés comme du concombre ou du poivron rouge.
- 6** Rouler la tortilla et la couper en deux.

Bol à burritos

Le riz et les haricots sont des aliments de base dans de nombreuses cultures et peuvent constituer un repas scolaire facile et nutritif. Quelques exemples universels sont le ragoût de haricots africains, le dahl indien et le ragoût de haricots mungo philippin, servis sur du riz.

Avec quelques restes de riz cuit et des haricots en conserve, vous pouvez concocter un dîner rapide en ajoutant des légumes hachés et de la sauce.



Ingrédients

- Restant de riz cuit
- Haricots noirs en conserve
- Fromage râpé
- Tomate
- Crème sûre
- Salsa

Préparation

- 1 Dans une boîte à lunch, garnir les restes de riz de quelques haricots noirs en conserve, de fromage râpé, de tomates, de crème sure et de salsa.

Astuce

Les aliments protéinés d'origine végétale comme les haricots, les lentilles, les graines et le tofu peuvent fournir plus de fibres et moins de graisses saturées que les autres types de protéines²⁷.

Sandwich sans noix

Les sandwichs au beurre d'arachide et à la confiture étaient un incontournable des repas scolaires en Amérique du Nord, mais de nos jours, la plupart des écoles ont une politique sans noix, car l'allergie alimentaire aux arachides et aux noix est devenue courante chez les enfants. Les parents peuvent proposer à la place des alternatives sans noix comme la tartina de fèves de soya grillées *Wowbutter*.

Les jours où vous êtes pressés, ce sandwich facile peut être prêt en quelques minutes.



Ingrédients

- Pain de grains entiers ou de blé entier
- *Wowbutter* (ou autre pâte à tartiner sans beurre de noix)
- Confiture

Préparation

- 1** Tartiner une tranche de pain avec du *Wowbutter*, une seconde tranche avec de la confiture et assembler.
- 2** Pour les jeunes enfants, coupez le sandwich dans des formes amusantes avec des emporte-pièces, si vous le souhaitez.
- 3** Ajoutez une note pour informer l'école que vous avez utilisé du *Wowbutter* et PAS du beurre d'arachide.



Pizza pita

Ingrédients

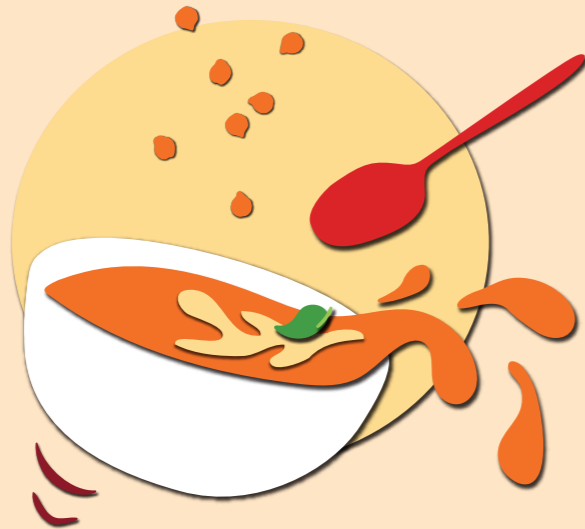
- 1 petite pita au blé entier par enfant
- 2-3 c. à soupe de sauce pour pâtes ou de sauce à pizza (achetée en magasin)
- Garnitures de votre choix comme du poivron tranché ou des olives tranchées
- Fromage râpé

Préparation

- 1** Tartiner la pita de sauce, ajouter les garnitures et le fromage.
- 2** Cuire ou griller la pizza pita au four jusqu'à ce que le fromage soit fondu.
- 3** Laisser la pizza refroidir avant de la couper en quatre tranches.

Astuce

Pour les pizza-bagels, suivre les mêmes étapes avec un bagel de blé entier ou de grains entiers.



Soupe de patates douces et pois chiches

Cette soupe rapide peut être préparée à l'avance ou le matin avant l'école si vous avez le temps. La recette en sert deux ; doublez les ingrédients pour plus de portions.

Astuce

Si vous n'avez pas de mixeur plongeant, vous pouvez mélanger la soupe dans un mixeur ordinaire une fois refroidie où laisser la soupe en morceaux.

Ingrédients

- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 oignon, finement coupé
- 1 gousse d'ail tranchée
- ½ c. à thé de cumin moulu et de coriandre moulue (ou d'épices de votre choix)
- 1 patate douce, coupée en petits cubes
- 2 ½ tasses de bouillon ou d'eau
- 1 boîte de pois chiches égouttés
- ½ tasse de lait
- Sel et poivre au goût

Préparation

- 1 Faites chauffer 1 cuillère à soupe d'huile d'olive dans une casserole ; cuire l'oignon coupé en dés jusqu'à ce qu'il soit tendre.
- 2 Ajoutez l'ail émincé et laissez cuire encore quelques minutes.
- 3 Ajoutez les épices.
- 4 Ajoutez la patate douce coupée en cubes. Faire frire quelques minutes, puis verser le bouillon ou l'eau.
- 5 Faire bouillir pendant 10 minutes jusqu'à ce que la patate douce soit tendre.
- 6 Ajoutez les pois chiches égouttés.
- 7 Mélangez jusqu'à consistance lisse avec un mixeur plongeant.
- 8 Incorporer le lait²⁸.

Frittatas

en **forme** de

muffins

Une frittata est un plat aux œufs semblable à une omelette. Pour le repas scolaire d'un enfant, servez la frittata froide. Cette recette est adaptée de la section de recettes en ligne du Guide alimentaire canadien.

Astuces

Utilisez les restes de légumes qui sont dans votre réfrigérateur. Essayez d'ajouter des épinards, du brocoli finement haché, du chou-fleur ou des oignons à l'étape 2.

Si vous n'avez pas de moule à 6 muffins, utilisez un moule à 12 et remplissez les moules vides avec un peu d'eau. Cela peut aider à protéger votre moule à muffins.

Doublez la recette et conservez le surplus jusqu'à 3 ou 4 jours au réfrigérateur, et jusqu'à 2 ou 3 mois au congélateur. Réchauffez-les au four à micro-ondes lorsque vous êtes prêts à les manger.

Ingrédients

- 6 œufs
- ⅓ tasse de lait
- ½ c. à thé de sel
- ½ c. à thé de poivre
- 2 tomates, coupées en dés
- ½ tasse de fromage râpé

Préparation

- 1** Préchauffer le four à 200°C (400°F). Vaporiser légèrement 6 moules à muffins avec un enduit végétal ou y déposer du papier parchemin.
- 2** Dans un grand bol, fouetter ensemble les œufs, le lait, le sel et le poivre. Ajouter les tomates et bien fouetter.
- 3** Répartir en parts égales le mélange dans les moules à muffins à l'aide d'une tasse à mesurer d'une ½ tasse. Ajouter 1 c. à soupe de fromage râpé sur chaque frittata.
- 4** Cuire les frittatas au four pendant environ 15 minutes.
- 5** Laisser refroidir pendant 3 à 5 minutes avant de les retirer des moules à muffins²⁹.



Notes

1. GOUVERNEMENT DU CANADA. « *Explorez le guide alimentaire canadien* ». Guide alimentaire canadien, [https://guide-alimentaire.canada.ca/fr/]. Dernière modification le 9 septembre, 2023.
2. STATISTICS CANADA. « *Fruit and Vegetable Consumption, 2017* ». [https://www150.statcan.gc.ca/n1/pub/82-625-x/2019001/article/00004-eng.htm]. 30 avril, 2019.
3. GRANDIR CB. « *Manger Santé : Ressource pour les professionnels de la petite enfance* », (2010 Legacies Now, 2011), p. 24.
4. GOUVERNEMENT DU CANADA. « *Mangez des légumes et des fruits* », Guide alimentaire canadien, [https://guide-alimentaire.canada.ca/fr/recommandations-en-matiere-dalimentation-saine/prenez-habitude-de-manger-legumes-fruits-grains-entiers-proteines/mangez-legumes-et-fruits/]. Dernière modification le 13 mai, 2022.
5. Ibid.
6. GRANDIR CB. « *Manger Santé : Ressource pour les professionnels de la petite enfance* », (2010 Legacies Now, 2011), p. 22.
7. Ibid.
8. GOUVERNEMENT DU CANADA. « *Limitez l'exposition des enfants au marketing alimentaire* », Guide alimentaire canadien. [https://guide-alimentaire.canada.ca/fr/recommandations-en-matiere-dalimentation-saine/marketing-peut-influencer-vos-choix-alimentaires/limiter-exposition-des-enfants-marketing-alimentaire/]. Consulté le 1 septembre 2023.
9. Ibid.
10. Ibid.
11. ALBERTA HEALTH SERVICES. « *Keeping school lunches safe* » MyHealth. Alberta.ca. [https://myhealth.alberta.ca/Alberta/Pages/keeping-school-lunches-safe.aspx]. Dernière modification le 15 septembre, 2022.
12. Ibid.
13. GOUVERNEMENT DU CANADA. « *Étiquetage nutritionnel : Tableau de la valeur nutritive* », [https://www.canada.ca/fr/sante-canada/services/comprendre-etiquetage-aliments/tableau-valeur-nutritive.html]. Dernière modification le 9 juin, 2023.
14. Ibid.
15. Ibid.
16. ELLYN SATTER INSTITUTE. « *Raise a healthy child who is a joy to feed* », [https://www.ellynsatterinstitute.org/how-to-feed/the-division-of-responsibility-in-feeding/]. Consulté le 10 septembre, 2023.
17. GRANDIR CB. « *Manger Santé : Ressource pour les professionnels de la petite enfance* », (2010 Legacies Now, 2011), p. 45.
18. Ibid.
19. Ibid.
20. ELLYN SATTER INSTITUTE. « *Raise a healthy child who is a joy to feed* », [https://www.ellynsatterinstitute.org/how-to-feed/the-division-of-responsibility-in-feeding/]. Consulté le 10 septembre, 2023.
21. GRANDIR CB. « *Manger Santé : Ressource pour les professionnels de la petite enfance* », (2010 Legacies Now, 2011), p. 44.
22. Ibid.
23. Ibid.
24. Ibid, p. 46.
25. Adapté d'une recette de Pulse Canada. « *Cooking with Pulses : Beans, Peas, Lentils and Chickpeas* », (nd), p. 19.
26. Cette recette a été adaptée de la page web BBC good food « *Lunch Box Mains* », [https://www.bbcgoodfood.com/recipes/lunchbox-mains]. Consulté le 1 septembre 2023.
27. GOUVERNEMENT DU CANADA. « *Mangez les aliments protéinés* », Guide alimentaire canadien. [https://guide-alimentaire.canada.ca/fr/recommandations-en-matiere-dalimentation-saine/prenez-habitude-de-manger-legumes-fruits-grains-entiers-proteines/mangez-aliments-proteines/]. Dernière modification le 3 mai, 2022.
28. Cette recette a été adaptée de la page web BBC good food. « *Lunch Box Mains* », [https://www.bbcgoodfood.com/recipes/lunchbox-mains]. Consulté le 1 septembre 2023.
29. GOUVERNEMENT DU CANADA. « *Recettes : Frittatas caprese en forme de muffins* », Guide alimentaire canadien, [https://guide-alimentaire.canada.ca/fr/recettes/frittatas-caprese-en-forme-muffins/]. Dernière modification le 3 janvier, 2023.